

Abril

**Elija un mejor bocadillo con su familia.
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!**

¿Está lista para una escapada relajante a una isla? ¿Y si le dijera que puede tomarse unas mini vacaciones por unos pocos dólares?

¡Puede! Simplemente sírvase un poco de piña tropical, y sírvale a su familia. Le dará el sabor de la isla, aquí en Iowa. Las piñas alcanzan su pico de frescura entre marzo y junio.

**¡Manténganse
activos y saludables!
Jueguen a su manera.
Una hora por día.**

Preparación de las piñas

Cortar una piña fresca es algo difícil; siga estos pasos para comenzar:

1. Corte la parte superior y la inferior para tener una superficie plana y estable.
2. Use el cuchillo para atravesar la cáscara gruesa.
3. Córtela a la mitad a lo largo y después otra vez, para obtener cuatro trozos largos.
4. Corte el interior de cada trozo para eliminar el corazón, parte dura que llega hasta abajo en el medio de la piña.
5. Corte la fruta y sírvala o manténgala en el refrigerador por hasta una semana como bocadillo.

Ahorrar dinero en piñas

Un buen precio por una piña fresca entera es \$2.50 a \$3.50. Cuando piensa en cuánta fruta obtiene de una piña entera, no es un mal precio. Elija piñas que se vean más amarillas que verdes y busque las que tienen una etiqueta de "golden" (doradas); son las más dulces y jugosas. Una vez que haya cortado la piña, se mantendrá fresca en el refrigerador durante una semana aproximadamente.

Puede ahorrar dinero usando piñas enlatadas. Asegúrese de que esté enlatada con agua, no jarabe. Las piñas enlatadas suelen ser más dulces porque se recogen y enlatan en su momento de mayor frescura.

